

BB開始學站立及走路的時候，很多爸爸媽媽都會發現BB走路時東歪西倒，而且出現雙腳無力彎曲的情況，究竟他是否患上八字腳？能矯正嗎？就讓物理治療師與你講解一下吧！

BB八字腳

多走自然好

八字腳是甚麼？

啟康物理治療中心註冊物理治療師陶麗敏指，八字腳會在BB開始學站立及走路時變得明顯，一般可分為內八字和外八字。當BB走路時，兩隻腳的腳尖相對而腳跟向外，便是內八字；相反腳尖向外而腳跟向內，則是外八字。其實八字腳對於BB及小朋友來說是正常現象，因為大部份BB在開始學走路的時候，雙腳仍未習慣承受自己身體重量，為了保持身體的平衡力，雙腳不經不覺會出現內八字或外八字的情況。

先天性家族遺傳

八字腳通常是由於BB未出世的時候，長期以屈曲的姿勢在媽媽體內，雙腳未能伸直而引致。另外，BB腳部骨骼的結構及扭向會與父母的基因遺傳有關，若爸爸媽媽出現八字腳的情況，BB亦會較容易有八字腳，但未必一定會受到影響。

後天的惡化

重量聚雙腳

當BB或小朋友的身高體重指標過高肥胖，身體的重量便會集中聚落在雙腳上，雙腳的扭力因要保持平衡而隨之改變，形成八字腳。

W型坐姿影響骨骼

很多小朋友及BB都會習慣W型的坐姿，會影響骨骼的成長，除了會增加有八字腳的機會，還會造成膝關節的問題。家長要注意小朋友的腳掌有沒有出現香蕉形的內彎形狀，有的話可能會出現入字腳。所以家長最好教導他糾正坐姿，以盤膝的方式坐或坐在椅子上，以免坐在地上令雙腳屈曲。

扭力向內的運動

有入字腳傾向的小朋友要多游其他的泳式來平衡雙腳，因為蛙式需要用雙腳夾水發力，多用腳內側會容易扭向內，所以不要只專注游蛙式。另外，他們也不應在平衡木上行走，因單線及直線令雙腳更加合實、扭力向內，加劇八字腳及入字腳的腳形。

俯臥睡覺向內彎

喜歡臥在床上睡覺的BB及小朋友要小心，會使雙腳容易向內彎，容易有八字腳。遇到這樣的情況，陶麗敏建議爸爸媽媽可以在他的腳眼位置放上枕頭，令雙腳微微屈曲不放平在床上，有效改善八字腳的情況。



資料提供

逐漸消失無須擔心

BB走路時出現八字腳是正常的情況，不是病態來的，家長無需太擔心，只要沒有任何關節的問題，隨著BB腳部的骨骼發展，足部會有所轉變。大多數八字腳都會在兩至三歲逐漸消失，如小朋友在七至八歲時，八字腳情況仍明顯持續或惡化，就必需接受醫生的專業評估，找出八字腳的原因。



八字腳

Q&A

Q1：穿涼鞋容易引致八字腳？

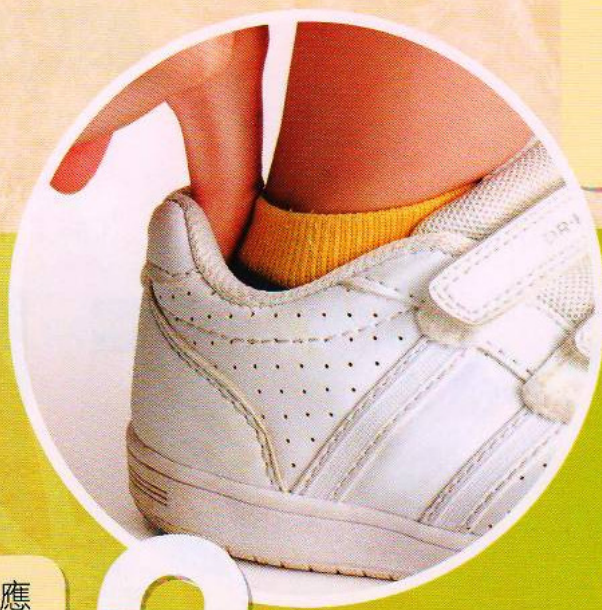
A1：

穿涼鞋不會造成八字腳，但涼鞋的尺碼通常會比較大，而且鞋身較太鬆，未能好好固定雙腳，使小朋友容易絆倒受傷。小朋友在家中不穿鞋走路更好，能讓孩子的腳板多感覺走路時的情況，而且腳趾更可抓緊地面行得更穩。

Q2：腳趾夾毛巾及波子能有助改善八字腳？

A2：

當小朋友有八字腳的問題，很多家長都會要他們做一些坊間簡單的足部運動，其實這些運動對八字腳沒有直接的幫助，只能訓練腳板及腳趾的肌肉，令雙腳更靈活。家長可以鼓勵小朋友多參與一些雙腳展開的活動，如踏單車、跳芭蕾舞等，多做向外彎曲的動作，能有效強化大腿和腳掌的肌肉，可減低出現八字腳及入字腳的機會。



選鞋小貼士

選鞋時最重要的是舒適，鞋的尺碼要適中，就算尺碼與平時一樣，也應以試穿的結果為準，亦要注意以下的事項：

1 腳趾尖與鞋頭應該有半寸的空隙或留一隻大拇指的空間。

2 鞋頭的部份應該較深，以免腳趾受到壓力。

鞋頭與腳前掌的闊度應該相同。

3

鞋底要有足夠的厚度，但不宜太高或太矮，能承托身體的重量。 **Baby**

4